

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *ruminatio*n dengan *forgiveness* pada istri dalam periode awal pernikahan ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,325 ($p < 0,050$). Hubungan negatif ini berarti istri dengan *ruminatio*n atau perenungan tinggi cenderung kesulitan dalam memaafkan orang yang pernah menyakitinya akibatnya istri menjadi berkecemasan dengan pemikiran dan emosi negatif sebagai dampak dari peristiwa tersebut. Sebaliknya istri dengan *ruminatio*n yang rendah cenderung lebih mudah pulih dari peristiwa menyakitkan yang dialami dan karena hal tersebut penyesuaian diri istri menjadi lebih baik sehingga di kehidupan sehari-hari istri mampu berempati dan beraktivitas bersama dengan orang yang pernah menyakitinya dan mempermudah munculnya *forgiveness* atau pemaafan. Variabel *ruminatio*n dalam penelitian ini memberikan sumbangan 10,6% terhadap kecenderungan rendahnya *forgiveness* atau pemaafan pada istri dalam periode awal pernikahan, sedangkan 89,4% lainnya disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini istri dalam periode awal pernikahan dapat menyadari pentingnya *forgiveness* bagi diri sendiri dan bagi hubungan interpersonal. Hal yang dapat dilakukan istri untuk meningkatkan *forgiveness* adalah dengan menurunkan *ruminatio*n. Beberapa cara dapat dilakukan untuk meningkatkan *forgiveness* yaitu istri disarankan lebih memfokuskan diri pada emosi positif seperti empati, afeksi dan rasa cinta, serta simpati pada orang yang telah menyakitinya, emosi positif ini dapat menggantikan emosi negatif seperti kemarahan, dendam dan rasa sakit hati yang mendominasi pada seseorang dengan *ruminatio*n tinggi. Hal yang dapat dilakukan istri yaitu dengan meningkatkan kepercayaan dan komitmen hubungan dengan *transgressor*, komitmen yang baik dapat memperkuat hubungan dan kepercayaan yang tinggi dalam hubungan membuat istri dan *transgressor* dapat bernegosiasi dengan baik yang meningkatkan resolusi konflik sehingga hubungan interpersonal dapat diselamatkan dari perpecahan. Ketika istri memiliki kepercayaan dan komitmen yang baik dengan *transgressor* orientasinya juga akan tertuju pada upaya menjaga hubungan jangka panjang dengan *transgressor*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Mengingat kontribusi *ruminatio*n sebesar 10,6% artinya 89,4% sisanya berhubungan dengan faktor-faktor selain *ruminatio*n yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain selain *ruminatio*n yang berhubungan dengan

forgiveness diungkap oleh Worthington & Wade (1999) yaitu kecerdasan emosi, respon *transgressor*, munculnya empati, kualitas hubungan, komitmen agama, dan faktor personal.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan *ruminatio*n disarankan menggunakan metode kualitatif untuk lebih menggali seperti apa perenungan yang terjadi pada individu dan dapat memperoleh temuan baru bagi pembahasan *ruminatio*n khususnya di Indonesia. Pertimbangan tersebut dikarenakan sumber teori mengenai *ruminatio*n belum banyak dikaji, terutama di Indonesia sehingga untuk menghimpun penelitian kuantitatif korelasi teorinya terbatas.